

**ISSN 1857-9787**

**Македонско здружение за маркетинг  
„МАРКЕТИНГ“ – Скопје**

**Macedonian Marketing Association**  
**“MARKETING” Skopje**

**МАКЕДОНСКО МЕЃУНАРОДНО  
СПИСАНИЕ ЗА МАРКЕТИНГ**

**MACEDONIAN INTERNATIONAL  
JOURNAL OF MARKETING**

# Marketing



Година 4  
Број 8  
**Скопје 2018**

Year 4  
No. 8  
**Skopje 2018**

## Издавач Editor

Македонско здружение за маркетинг  
„МАРКЕТИНГ“ – Скопје

Macedonian Marketing Association  
"MARKETING" – Skopje

### ГЛАВЕН УРЕДНИК

Проф. д-р Алекса Стаменковски

### EDITOR IN CHIEF

Prof. PhD Aleksa Stamenkovski

### УРЕДУВАЧКИ ОДБОР

Проф. д-р Ристе Темјановски  
Економски Факултет  
Универзитет Гоце Делчев Штип

Проф. д-р Божо Михаиловик  
Економски факултет Подгорица  
Универзитет Црна Гора

Проф. д-р Лидија Станковиќ  
Економски факултет  
Универзитет Ниш Србија

Проф. д-р Ненад Бркиќ  
Економски факултет Сараево  
Босна и Херцеговина

д-р Динка Златева  
Економски факултет  
Југозападен универзитет „Неофит Рилски“  
Благоевград Бугарија

д-р Јасмина Длачиќ  
Економски факултет  
Универзитет Ријека Хрватска

Тамара Мшвениерадзе  
Виз AIR Унгарија

### СЕКРЕТАР

м-р Божин Петревски  
м-р Мимоза Стаменковска

ИНФОРМАТИЧКА ПОДДРШКА  
Проф. д-р Андреј Цветковски

### EDITORIAL BOARD

Prof. PhD Riste Temjanovski  
Faculty of economics  
University Goce Delcev Stip

Prof. PhD Bozo Mihailovic'  
Faculty of Economics Podgorica  
University Montenegro

Prof. PhD Lidija Stankovic'  
Faculty of economics  
University Nis Serbia

Prof. PhD Nenad Brkic'  
Faculty of economics Sarajevo  
Bosnia and Herzegovina

PhD Dinka Zlateva  
Faculty of economics  
"South-West University "Neofit Rilski"  
Blagoevgrad Bulgaria

Jasmina Dlac'ic'  
Faculty of economics  
University Rijeka Croatia

Tamara Mshvenradze  
Wizz AIR Hungary

### SECRETARY

M-r Bozin Petrevski  
M-r Mimoza Stamenkovska

IT SUPPORT  
Prof. Andrej Cvetkovski, PhD

[mzmarketing.org.mk](http://mzmarketing.org.mk)  
+ 389 3 296 719  
+ 389 70 220 778  
[aleksa.stamenkovski@gmail.com](mailto:aleksa.stamenkovski@gmail.com)

## **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

- 1. проф. д-р Алекса Стаменковски**
- 2. проф. д-р Елена Ставрова**
- 3. д-р Динка Златева**
- 4. проф. д-р Ристе Темјановски**
- 5. проф. д-р Ленче Петреска**
- 8. проф. д-р Павлина Стојанова**

**Younger teaching assistant M. Sc. Mimoza STAMENKOVSKA**

European University - Republic of Macedonia,  
Skopje, Faculty of dentistry  
071/257-742

[mimoza.stamenkovska@eurm.edu.mk](mailto:mimoza.stamenkovska@eurm.edu.mk)

**Prof. Elizabeta ZISOVSKA, PhD**

Department for Neonatology,  
University Clinic for Gynecology and  
Obstetrics, Skopje, Macedonia  
zisovska@gmail.com

and regular physical activity among children.  
Public educational messages through multiple

**IMPACT OF MARKETING IN  
PREVENTING THE OCCURRENCE OF  
EXCESSIVE WEIGHT AND  
CHILDHOOD OBESITY AMONG  
CHILDREN IN REPUBLIC OF  
MACEDONIA**

**Abstract**

The emergence of overweight and obesity in children is a serious medical problem, which is increasingly gaining epidemic proportions nowadays. The problem with excessive weight and childhood obesity occurs in developed countries and developing countries, and according to the data in the Republic of Macedonia this phenomenon has a growing trend. If children in growth have problems with excessive weight it can lead to serious health problems, which previously were figured only in adults, such as: hypertension, diabetes, hypercholesterolemia, low glucose tolerance.

Overweight and obesity can largely be prevented. But preventing the occurrence of excessive weight and obesity is a complex process that should not be just responsibility of the health authorities or persons who experience it. Advertising, media and entertainment industries can positively show in big extent the importance of healthy eating

media types are needed to support the efforts of the government authorities to enter changes in diet and physical activity among children and to provide important information about obesity in general population, especially parents, children and adolescents.

**Key words:** problem, diabetes, advertising, media, healthy eating, physical activity.

процес кој не треба да биде одговорност само на здравствените власти или личностите кои се соочуваат со него. Рекламирањето, медиумите и индустриите за забава во голема мера можат позитивно

**Помлад асистент М-р Мимоза  
СТАМЕНКОВСКА**

Европски Универзитет - Република  
Македонија, Скопје, Факултет за  
стоматологија  
071/257-742

[mimoza.stamenkovska@eurm.edu.mk](mailto:mimoza.stamenkovska@eurm.edu.mk)

**Проф. д-р Елизабета ЗИСОВСКА**

Одделение за неонатологија,  
Универзитетска клиника за гинекологија и  
акушерство, Скопје, Македонија  
zisovska@gmail.com

**УЛОГАТА НА МАРКЕТИНГОТ ВО  
СПРЕЧУВАЊЕТО НА ПОЈАВАТА НА  
ПРЕКУМЕРНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И  
ДЕБЕЛИНА КАЈ ДЕЦАТА ВО  
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА**

**Апстракт**

Појавата на прекумерна телесна тежина и дебелина кај децата е сериозен медицински проблем, кој се' повеќе добива епидемиски размери во денешно време. Со овој проблем се соочуваат развиените земји и земјите во развој, а според податоците и во Република Македонија оваа појава има растечки тренд. Доколку децата во развој имаат прекумерна телесна тежина тоа може да доведе до сериозни здравствени проблеми, кои порано се јавуваа само кај возрасните личности, како што се: хипертензија, дијабетес, хиперхолестеролемија, слаба толеранција на глукоза.

Прекумерната тежина и дебелината во голема мера можат да се спречат. Но, спречувањето на појавата на прекумерна телесна тежина и дебелина е комплексен

да го прикажат значењето на здравата исхрана и редовната физичка активност кај децата. Јавните едукативни пораки преку повеќе видови на медиуми се потребни за поддршка на напорите на владините органи и за внесување на промени во начинот на исхрана и физичка активност кај децата, но и за обезбедување важни информации околу дебелината кај општатата популација, особено родителите, децата и адолесцентите.

**Клучни зборови:** проблем, дијабетес, рекламирање, медиуми, здрава исхрана, физичка активност.

**ВОВЕД**

Во последните три децении прекумерната телесна тежина и дебелина во детската возраст претставува значителен растечки проблем во индустриски развиените земји, но и земјите во развој. Таа е поврзана со промената на начинот на живот (концентрирана храна, намалена физичка активност, „сурфање“ на интернет и слично). Имајќи во предвид дека во светот помеѓу 110 и 150 милиони деца и адолесценти се со прекумерна телесна тежина или дебели, може да се заклучи дека прекумерната ухранетост во детската возраст претставува еден од најсериозните здравствени проблеми ширум светот.<sup>1</sup>

Лошата исхрана и слабата физичка активност како епидемија ги зафаќа и македонските деца. Иако до неодамна Македонија важеше за земја на здрави деца кои здраво се хранат, во последниве години за жал и ние ги следиме западните трендови. Според истражувањата на Институтот за јавно здравје на Република Македонија, речиси една третина од децата од предучилишна возраст, односно 32,6 отсто, имаат прекумерна телесна тежина.<sup>2</sup> Загрижувачки е и податокот дека секое трето дете има зголемена телесна тежина.<sup>3</sup>

Кај децата и младите со вишок килограми постои и поголема опасност дека на поодмината возраст ќе имаат посериозни здравствени проблеми како

зголемен крвен притисок, дијабетес, срцеви болести и болести на крвниот систем, проблеми со дишењето, проблеми со спиењето,<sup>4</sup> па дури и некои видови на рак. Зголемената телесна тежина во детската возраст е често пати поврзана и со појава на емотивни проблеми. Затоа, треба да се прават напори да се спречи ваквата појава кај децата, а превентивните напори треба да се фокусираат на промовирање на здравите прехранбени навики и физичката активност кај децата.<sup>5</sup>

## 1. Дефинирање на прекумерна телесна тежина и дебелина кај децата

Прекумерната телесна тежина и дебелина значи вишок на масти. Прекумерна телесна тежина, дебелина, гојазност или обезност (лат. *obesitas*) е хронична медицинска состојба во која има акумулирање на прекумерни телесни масти во организмот и зголемување на телесната тежина до степен што предизвикува несакано влијание врз здравјето.<sup>6</sup>

Вишокот на неколку килограми не укажува на тоа дека детето е дебело. Меѓутоа, тоа често укажува на склоноста кон дебелеење, па според тоа и потребата за посебен начин на исхрана и физичка активност. Дебелината се јавува најчесто меѓу 5-тата и 6-тата година од животот или за време на пубертетот. Бројните истражувања покажале дека детето кое има прекумерна тежина на возраст од 10-13 годишна возраст има 80% шанси да остане

<sup>1</sup> Haslam, DW, James, WP. (2005). "Obesity". *Lancet*. Vol. 366, No. 9492, pp 1197-209; Wang, Y, Lobstein, T. (2006). "Worldwide trends in childhood overweight and obesity". *Int J Pediatr Obes*. Vol. 1, No. 1, pp. 11-25.

<sup>2</sup> Deutsche Welle online. (2018). Македонските деца се' подебели. <http://www.dw.com/mk/македонските-деца-се-подебели/a-15463883> (Пристапено на 29 Април 2018).

<sup>3</sup> Vesti.mk. (2017). Причина за порастот на дебелината во Македонија се слабата физичка активност и честото јадење преработена храна. <http://vesti.mk/read/news/14307332/4933779/prichina-za-porastot-na-debelinata-vo-makedonija-se-slabata-fizichka-aktivnost-i-chestoto-jadenje-prerabotena-hrana> (Пристапено на 29 Април 2018).

<sup>4</sup> Gradinac, M. (2018). Sve više gojazne dece. Moj pedijatar online.

<http://www.mojpedijatar.co.rs/gojaznost-kod-dece/> (Пристапено на 30 Април 2018).

<sup>5</sup> Ebbeling, CB, Pawlak, DB, Ludwig, DS. "Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure". *The Lancet*. (2002). Vol. 360, No. 9331, pp. 473-482.

<sup>6</sup> Haslam, DW, James, WP. (2005). "Obesity". *Lancet*. Vol. 366, No. 9492, pp 1197-209.

со прекумерна телесна тежина и дебелина и подоцна, како возрасна личност.<sup>7</sup>

Постојат повеќе начини за пресметување на оптималната телесна тежина и проценка на дебелината. Препораката на Светската здравствена организација е проценката на степенот на ухранетоста да се пресметува со примена на индексот на телесна тежина (анг. Body Mass Index).<sup>8</sup> Тоа е математичка формула која корелира со телесните масти кај возрасните личности и претставува однос на телесната маса изразена во килограми и квадратот на телесната висина изразен во метри.

Светската здравствена организација ја препорачува следната табела: потхранетост ( $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ); нормална тежина ( $BMI 18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$ ); зголемена тежина ( $BMI 25.0 - 29.9 \text{ kg/m}^2$ ); обезност I класа ( $BMI 30 - 34.9 \text{ kg/m}^2$ ); обезност II класа ( $BMI 35 - 39.9 \text{ kg/m}^2$ ); обезност III класа ( $BMI$  над  $40 \text{ kg/m}^2$ ).<sup>9</sup>

Индексот за телесна тежина се користи и кај децата како алатка за скрининг за да се идентификуваат можните проблеми со телесната тежина кај нив. Сепак, вредностите за индексот на телесна тежина кај децата се нешто поразлични и тие се специфични во однос на возраста и полот. Се пресметува со помош на истиот метод како возрасни, но не се изразува како апсолутна вредност, туку како перцентили, кои можат да се добијат од графикон или калкулатор за перцентили. Така, во

зависност од индексот на телесна тежина кај децата се јавуваат следните категории: потхранетост ( $BMI < 5$  перцентили); нормална тежина ( $BMI 5 - 84$  перцентили); зголемена тежина ( $BMI 85 - 94$  перцентили) и обезност ( $BMI \geq 95$  перцентили).<sup>10</sup>

## **2. Причини за настанување на прекумерна телесна тежина и дебелина кај децата**

Во организмот постои рамнотежа меѓу внесот на енергија (храна и пијалоци) и потрошувачката на енергетските материи. Кај децата растот и развојот се брзи, па на детскиот организам му е потребно и повеќе енергија. Затоа, децата имаат посилен апетит од возрасните. Кога постои дисбаланс помеѓу внесената енергија и нејзината потрошувачка настануваат пореметувања. Дебелината е поголем внес од потрошувачка, иако во праксата кај поголем број од децата со прекумерна телесна тежина и дебелина внесот прекумерен, а потрошувачката преку физичка неактивност премала. Иако, овој проблем е лесно да се дефинира, постојат бројни причини кои водат до прекумерна телесна тежина.<sup>11</sup>

Наследните фактори се важни во настанувањето на дебелината кај децата. Ако еден од родителите има прекумерна телесна тежина, постои значајно поголема веројатност и самото дете да биде со прекумерна телесна тежина, а доколку и двата родители се гојазни, детето има поголеми изгледи да биде гојазно, отколку да има нормална телесна маса. Познато е

<sup>7</sup> Gradinac, M. Sve više gojazne dece. Moj pedijatar online. (2018).

<http://www.mojpedijatar.co.rs/gojaznost-kod-dece/> (Пристапено на 30 Април 2018).

<sup>8</sup> Report of a WHO Consultation (WHO Technical Report Series 894). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization, 2000.

<sup>9</sup> Петкова, М. (2012). Откријте го вашиот индекс на телесна тежина - body mass index. Доктори.мк. <https://tocka.com.mk/vesti/65886/otkrijte-go-vasiot-indeks-na-telesna-tezina-body-mass-index> (Пристапено на 30 Април 2018).

<sup>10</sup> Centers for Disease Control and Prevention. About Child and Teen BMI. (2015).

[https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html) (Пристапено на 08.05.2018).

<sup>11</sup> Vukomanović, G. Kako se leči gojaznost kod dece. <https://www.yumama.com/dete/zdravlje2/1006-kako-se-leci-gojaznost-kod-dece.html> (Пристапено на 30 Април 2018).



дека постојат гени кои ја регулираат „јачината на метаболизмот“, односно потрошувачката на енергија во организмот. Кога овие гени се „послаби“, тогаш и метаболизмот е „побавен“, па и таложењето на мастите во организмот е зголемено. Секако дека на метаболичко ниво ситуацијата е значително покомплицирана. Но, едноставно речено, овие деца согоруваат далеку помалку калории од иста количина на внесена храна, отколку децата кои немаат гени за гојазност. Сепак, болеста не се наследува, туку склоноста кон болеста, па е важно да се преземат сите мерки за превенција на прекумерната тежина кај овие деца.

Видот на храната која се внесува и навиките во исхраната се доста важен фактор во настанувањето на прекумерната телесна тежина. Навиките во исхраната се градат од страна на родителите во раното детство. Научните докази велат дека тоа што ќе го усвојат како деца во однос на навиките во исхраната ќе го имплементираат и како возрасни.<sup>12</sup>

Децата за правилен раст и развој е потребно да имаат урамнотежена исхрана, која содржат големи количини на протеини, јаглехидрати, витамини и минерали. Доколку животот на детето започне по системот „силата доаѓа од устата - што повеќе, тоа подобро“, постојат големи изгледи тоа да стане гојазно (дури и ако нема генетска предиспозиција за тоа). Треба да се наведе дека буцкастото бебе, не е здраво дете! Затоа, особено е важно да се води сметка во првите години од животот да стекнат здрави прехранбени навики. Меѓутоа, треба да се води сметка и кога децата ќе пораснат, тргнат во училиште и почнат да јадат надвор од дома. Вишокот на масти во храната и брзите шеќери (брза храна - fast food, грики, чипсеви,

безалкохолни пијалоци богати со шеќери и слично), директно ја нарушуваат рамнотежата меѓу внесените енергетски материи и нивната потрошувачка, секако на штета на согорувањето, а во корист на гоеењето.

Индустријализацијата доведе до тоа околу половина од населението на нашата планета да живее во градовите. Се' поголем број на деца користат некаков вид на превоз, наместо пешачење. Исто така, наместо скали, користат лифт или подвижни скали. Со оглед на тоа дека се' поголем е бројот на семејствата каде се вработени и двата родители, надзорот над децата е се' почесто препуштен на лицата кои ги чуваат децата, кои порадо се одлучуваат да имаат надзор над децата во домот, отколку надвор од него.<sup>13</sup> Децата се' повеќе време поминуваат гледајќи телевизиски програми или користејќи компјутер. Бројните истражувања покажале дека бројот на часови поминати пред компјутер или телевизор е директно пропорционален со вишокот килограми. Имено, стапката на дебелина е за 8,3 пати поголема кај децата кои гледаат телевизиски програми повеќе од 5h дневно во однос на нивните врсници кои поминуваат до 2h дневно пред телевизорот.<sup>14</sup> Покрај отсуството на физичка активност, за време на гледањето на телевизија и играњето компјутерски игри, децата вообичаено „грицкаат“, што е дополнителен фактор кој придонесува за зголемување на стапката на деца со прекумерна телесна тежина. Намалената физичка активност, играњето на компјутерски игри и гледањето на

<sup>12</sup> Нетпрес. Расте бројот на дебели деца во земјава. (2014). <http://netpress.com.mk/raste-brojot-na-debeli-deca-vo-zemjava/> (Пристапено на 30 Април 2018).

<sup>13</sup> Livingstone, MB et al. "How active are we? Levels of routine physical activity in children and adults". *Proc Nutr Soc.* (2003). Vol. 62, pp. 681-701.

<sup>14</sup> Proctor, MH et al. "Television viewing and change in body fat from preschool to early adolescence: The Family Childrens Study". *Int J Obes Relat Metab Disord.* (2003). Vol. 27, pp. 827-33.



телевизија се вистинска катастрофа за современото, цивилизирано дете. Избегнувањето на физичките вежби, придонесува за намалена потрошувачка на енергија, а тоа е патот кон наталожување на масното ткиво.

Поретки причинители за детската прекумерна тежина и дебелина се хормонските пореметувања и обично тие деца имаат и други (за лекарите лесно воочливи) аномалии, па релативно лесно се препознаваат и упатуваат на детска ендокринологија, каде се планира дијагностиката и лекувањето. Исто така, редок причинител за гојазноста кај децата се и лековите кои се користат во терапијата на некои хронични заболувања.

Дебелината кај децата во Република Македонија е трипати зголемена во последните 30 години.<sup>15</sup> Порастот на деца со прекумерна телесна тежина во земјата според експертите за исхрана се должи на предолгото седење пред компјутер, јадење брза храна богата со сол и масти. Исто така, меѓу клучните причини за зголемената телесна тежина кај децата во Република Македонија е и слабата физичка активност на децата. Во пракса, часовите во физичко не се реализираат соодветно. Физичкото воспитување го реализираат одделенските наставници кои не се соодветно обучени за демонстрирање на сложените физички вежби. Затоа, во процесот на правилно физичко образование треба да се вклучат стручни кадри уште во предучилишна возраст, а физичкото воспитување да се издигне во општествените приоритети.

<sup>15</sup> Front.mk. (2018). Секое трето дете во Македонија има проблем со прекумерна тежина. <http://front.mk/?p=7897> (Пристапено на 30 Април 2018).

### 3. Застапеност на прекумерната телесна тежина кај децата ширум светот и во Република Македонија

Преваленцијата на дебелината кај децата и адолесцентите во светот изнесува 2-3%, а прекумерната телесна тежина, вклучувајќи ја и дебелината 10%. Порастот на преваленцијата на дебелината е посебно изразена во економски развиените земји Северна Америка и Европа и изнесува 0,5 до 1% на година дена во текот на последните две децении.<sup>16</sup> Во САД преваленцијата на појава на дебелина кај децата и адолесцентите е 17,1%, а прекумерна телесна тежина 37,2%.<sup>17</sup> Еден од најпоразителните статистички податоци е и тој дека со оваа епидемија е зафатена се' повеќе и најмладата возрасна популација - скоро 12% од децата на возраст од 6-23 месеци во САД можат да се класифицираат како деца со прекумерна телесна тежина.<sup>18</sup>

Преваленцијата на прекумерна телесна тежина и дебелина кај децата и адолесцентите во Европа е голема и покажува тренд на раст, но е помала во однос на САД.<sup>19</sup> Во Европа најголема

<sup>16</sup> Lobstein, T., Baur, L., Uauy R. (2004). "Obesity in children and young people: a crisis in public health". *Obes Rev.* Vol. 5, No. 1, pp. 4-104.

<sup>17</sup> Ogden, CL., Carroll, MD., Curtin, LR., McDowell, MA., Tabak, CJ., Flegal, KM. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA.* Vol. 295, pp. 1549-55; Hedley, AA, Ogden, CL, Johanson, CL, Carrol, MD, Curtin, LR, Flegal, KM. Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *JAMA.* 2004;Vol. 291, pp. 2847-50.

<sup>18</sup> Grove, KL, Smith, MS. (2003). "Ontogeny of the hypothalamic neuropeptide Y system". *Physiol Behav.* Vol. 79, pp. 47-63.

<sup>19</sup> Ogden, CL., Carroll, MD., Curtin, LR., McDowell, MA., Tabak, CJ., Flegal, KM. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA.* Vol. 295, pp. 1549-55; Wang, Y, Moteiro, C, Popkin BM. (2002). "Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the

преваленција на прекумерна ухранетост на младите се движи од 20-35% во земјите од јужниот регион, додека зачестеноста во северноевропските земји е помала - 10-20%.<sup>20</sup>

Според податоците на Институтот за јавно здравје, се' повеќе деца во земјава имаат прекумерна телесна тежина. Следењето на дебелината кај децата во Република Македонија се прави по препорака на Светската здравствена организација. Според правилникот на СЗО, се евидентира и бројот на деца со зголемена телесна тежина. Според спроведената анализа на Институтот за јавно здравје на Република Македонија за 2017 година, момчињата се повеќе склони на дебелеење, т.е. 39 проценти од машките деца во Република Македонија имаат телесна тежина која е поголема од предвидената за нивната возраст, а околу 33 проценти од женските деца во земјава имаат зголемена телесна тежина.

Најновите истражувања на Институтот за јавно здравје покажуваат дека 20 проценти од момчињата и 15 отсто од девојчињата на 7 и 8 годишна возраст имаат многу повеќе килограми отколку што е нормално, што е за околу 3 проценти повеќе во споредба со 2010 година. Исто така, 40 отсто од второодделенците имаат зголемена телесна тежина.<sup>21</sup>

#### **4. Непосредни и долгорочни ризици од прекумерната тежина и дебелина кај децата по здравјето на луѓето**

---

United States, Brazil, China and Russia". *Am J Clin Nutr.* Vol. 75, pp. 971-977.

<sup>20</sup> Lobstein, T., Baur, L., Uauy, R. (2004). "Obesity in children and young people: a crisis in public health". *Obes Rev.* Vol. 5, No. 1, pp. 4-104.

<sup>21</sup> Sitel online. Зголемен бројот на дебели деца во Македонија. (2017). <https://sitel.com.mk/sitel-tema-zgolemen-brojot-na-debeli-deca-vo-makedonija> (Пристапено на 30 Април 2018).

Децата кои имаат прекумерна телесна тежина и дебелина имаат зголемен ризик од развој на сериозни психосоцијални нарушувања, поради притисокот од општеството кое ја стигматизира оваа состојба. Кај овие деца се поттикнува срамот, самообвинувањето, се јавува ниска самодоверба, при што може да се наруши нивното академско и социјално функционирање и сето тоа да се пренесе и во позрели години.<sup>22</sup>

**Физички последици** од прекумерната телесна тежина и дебелина кај децата се:

- гликоза нетолеранција и инсулинска резистенција,

- тип 2 дијабетес,
- хипертензија,
- дислипидемија,
- хепатална стеатоза,
- холелитијазата,
- апнеја при спиење,
- менструални абнормалности,
- нарушена рамнотежа,
- ортопедски проблеми.

**Емоционални последици** од прекумерната телесна тежина и дебелина кај децата се:

- ниска самодоверба,
- негативна слика за телото,
- депресија.

**Социјални последици** од прекумерната телесна тежина и дебелина кај децата се:

- јавно осудување,
- негативни стереотипи,
- дискриминација,
- надразнување и малтретирање,
- социјална маргинализација.

---

<sup>22</sup> IOM Committee on Prevention of Obesity in Children and Youth. (2004). *Preventing Childhood Obesity: Health in the Balance*. Institute of medicine of the national academies. <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2004/Preventing-Childhood-Obesity-Health-in-the-Balance.aspx> (Пристапено на 03 Мај 2018).

Истражувања на италијански научници укажуваат на постоењето на фактор на ризик за болести на срцето и дијабетес уште во предучилишна возраст. Анализата на примероците од крв на тестирани деца со прекумерна телесна тежина и дебелина открила зголемена концентрација на лошиот (LDL) холестерол и глукоза, а намалена концентрација на добриот (HDL) холестерол. Покрај тоа, 40% од децата со вишок на килограми имале зголемен крвен притисок. Кај една третина од децата во оваа група е воочено создавање на масни наслаги во црниот дроб. Стручното списание JAMA Pediatrics пишува дека овие наоди предупредуваат на неопходност од вршење на превентивни прегледи уште од најмала возраст.<sup>23</sup>

Според д-р Игор Спирски од Институтот за јавно здравје во Република Македонија има многу рана појава на дијабетес тип 2, кој не би требало да се појавува на возраст под 40 години, а сега порано се јавува кај деца и адолесценти. Тоа се деца кои имаат зголемена тежина. Исто така, како резултат на прекумерната телесна тежина и нездрава исхрана има појава и на единаесет годишни деца со замастен црн дроб и осум годишни деца со дијабет.<sup>24</sup>

Од институтот подвлекуваат дека неопходно е да се спроведат инвестиции во едукација заради поддршка во креирањето на здрава околина, подобрување на локалната инфраструктура за поголема физичка активност и бесплатни консултации за дебелина во примарна здравствена заштита.<sup>25</sup>

## **5. Улогата на маркетингот во спречувањето на појавата на прекумерна телесна тежина и дебелина кај децата во Република Македонија**

Рекламирањето, медиумите и индустриите за забава во голема мера можат позитивно да го прикажат значењето на здравата исхрана и редовната физичка активност кај децата. Јавните едукативни пораки преку повеќе видови на медиуми се потребни за поддршка на напорите на владините органи и за внесување на промени во начинот на исхрана и физичка активност кај децата, но и за обезбедување важни информации околу дебелината кај општата популација, особено родителите, децата и адолесцентите.<sup>26</sup>

### **5.1. Медиумски промотивни пораки и кампањи наменети за децата**

Децата од сите возрасти поминуваат голем дел од нивното слободно време во користење на комбинација на различни медиуми, вклучувајќи и телевизиски станици, кабелски мрежи, ДВД, видео игри, компјутери, интернет и мобилни телефони. Изложеноста на овие медиуми има силно влијание врз децата. Телевиските промотивни пораки особено може да делуваат врз исхраната на децата, врз познавањето и изборот на храната, пијалоците и седечкиот начин на живот, било изборот да е направен директно или индиректно преку родителите.

<sup>23</sup> NewTime. (2014). Дебелината кај децата води кон болести. <https://daily.mk/vesti/debelinata-kaj-decata-vodi-bolesti-1> (Пристапено на 3 Мај 2018).

<sup>24</sup> 24 Вести. Алармантни податоци за дебелината кај децата. <https://www.24.mk/alarmantni-podatoci-za-debelinata-kaj-decata> (Пристапено на 3 Мај 2018).

<sup>25</sup> Vesti.mk. (2017). Загрижувачки пораст на бројот на дебелы деца и тинејџери. <http://vesti.mk/read/news/14307405/4933811/zagrizhuv>

[achki-porast-na-brojot-na-debeli-deca-i-tinejdjeri](http://achki-porast-na-brojot-na-debeli-deca-i-tinejdjeri) (Пристапено на 3 Мај 2018).

<sup>26</sup> IOM Committee on Prevention of Obesity in Children and Youth. (2004). Preventing Childhood Obesity: Health in the Balance. Institute of medicine of the national academies. <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2004/Preventing-Childhood-Obesity-Health-in-the-Balance.aspx> (Пристапено на 03 Мај 2018).

Медиумите сами по себе не се ниту добри, ниту лоши за децата. Нивното влијание зависи пред сè од тоа колку често, колку време и на кој начин се користат од страна на децата. Меѓутоа потребно е да се развие повисока свест на медиумите за програмата што ја прикажуваат, за важноста од постоењето на специјална едукативна програма наменета за деца на предучилишна и училишна возраст, но и да се поттикне развојот на медиумската писменост кај родителите, а со тоа посредно и кај децата уште од најмали нозе.<sup>27</sup>

Употребата на масовните медиуми претставува најдобар начин да се допре до голем сегмент од популацијата и може да се искористи како позитивна стратегија за решавање на проблемот со прекумерната телесна тежина и дебелината кај децата. Медиумите имаат моќ да помогнат да се променат општествените норми со цел да се заштитат најранливите членови на општеството - децата. Во Република Македонија е потребно повеќе да се користат масовните медиуми за решавање на проблемот со прекумерна телесна тежина кај децата, при што треба да се вклучи и мониторинг и евалуација за да се осигура дека напорите на медиумите ја постигнуваат планираната цел. Медиумите во својата содржина, исто така, треба да вклучат прашања поврзани со прекумерната телесна тежина и давање на позитивни примери.

## **6. Улогата на училиштата во спречувањето на прекумерната телесна тежина и дебелина кај децата во Република Македонија**

Мотивацијата да се држи диета или да се биде физички активен повеќе се поврзува со убавиот изглед и доброто чувство, отколку со избегнување на ризици од болести на срцето и крвните садови. Поради тоа потребен е многу почувствителен и посуптилен пристап во промената на човечкото однесување, па така и тоа поврзано со здравјето.

### **6.1. Промоција на правилна исхрана во училиштата**

Промоцијата на правилната исхрана меѓу учениците придонесува за градење на подобра атмосфера во училиштата и создавање на клима за воведување на здрави оброци во училиштата. Покрај когнитивните знаења, учениците развиваат позитивна слика за здравјето и себе, развиваат способност на креативно мислење и истражување, способност за комуникација и адаптација, чувство за тимска и индивидуална работа, стекнуваат самодоверба и вештини за решавање на проблемите. Ако децата од мали се научат каква е разликата меѓу пржените крофни и зеленчукот во поглед на нивното здравје и ако научат како се подготвува здравата храна, кога ќе основаат семејства ќе знаат што е добра храна за семејството и ќе знаат како да ја подготват.

Во училиштата треба да се воведат едукација и за наставниците/педагозите/персоналот во училиштата за воведување на нови содржини и нови методи за работа со децата и промовирање на правилната исхрана. Едукацијата на учениците треба да ја спроведува нутриционист, а во обуката на просветните работници треба да се вклучи и лекар специјалист по социјална медицина. Покрај едукацијата, во училиштата треба да се обезбеди сите оброци и ужинки, сервирани или продавани во училиштата и местата каде се

<sup>27</sup> Булдиоски, Д. (2009). [Истражување] Скопје: децата и медиумите. Комуникации. <http://komunikacii.net/12/17/deca-mediumi/> (Пристапено на 28.05.2018).

згрижени деца да бидат во рамките на препораките или правните акти врзани со исхраната на тие популации.

**Слика 1. Работилница за здрава исхрана кај децата во училиште**



важни, бидејќи исто така позитивно делуваат на физичкото здравје и на формирањето и моделирањето на особените на личноста. Според истражувањата старата изрека „во здраво тело здрав дух“ е докажано точна што се однесува до физичката форма на децата. Имено, Лора Чадок-Хејман, од Универзитетот на Илиноис, заедно со група американски истражувачи направиле истражување, во кое се користеле апарати за скенирање на мозокот, кои ја истражувале врската помеѓу телото и психичката кондиција на 9-10-годишните деца. Во студијата биле забележани значителни разлики во моќта на белата материја во мозокот, која поврзува различни региони на мозокот, помеѓу децата кои биле физички активни, во однос на децата кои биле физички неактивни. Претходните истражувања покажале дека децата со повисоки нивоа на добра физичка подготвеност имале поголеми количини на бела материја во мозочните области. Сите овие региони играат важна улога за вниманието и меморијата. Оттука, се чини дека физичката форма може да има корисен ефект врз белата супстанција во текот на целиот живот.

**Слика 2. Физички активности на децата во училишна возраст**

## **6.2. Промоција на физичката активност во училиштата**

Движењето и физичката активност за децата и адолесцентите се исклучително





Во сите етапи на претучилишна и училишна возраст, организираното вежбање и спортските активности го стимулираат природниот тек на развој на детето и ја осигуруваат неговата стабилност, хармонија, високо ниво на училишна способност и здравје.

Борбата против прекумерната телесна тежина и бавењето со физички активности се некои од клучните теми на кои работат стручните лица од Светската здравствена организација (СЗО) во целиот свет. Недостатокот на физичка активност е голем проблем, не само во Република Македонија, туку во сите земји ширум светот. Со развојот на технологијата, децата се' повеќе користат мобилни телефони и лаптопи, а го занемаруваат бавењето со спорт. Токму поради тоа, треба да се утврди во која насока треба да се делува во промоцијата на физичката активност кај децата.

Во училиштата би требало да се најде решение за проблемот со недостаток на физичка активност кај децата, но и начин да се промовира и вклучи активниот живот во секојдневната рутина. Исто така, неопходно е со децата да работат квалификувани стручни лица за настава по

физичко воспитување уште од најмала возраст. Пример, во Данска, пред две години, биле спроведени реформи во училишниот систем, кои подразбираат секое дете кое оди во основно училиште да биде 45 минути во движење.<sup>28</sup> Целта на тие реформи е со физичката активност, во комбинација со едукацијата, да се променат навиките кај децата. Поттикнувањето на децата и тинејџерите да бидат активни од рана возраст им помага рано да создадат добри навики и да ги развиваат потребните способности за да продолжат да бидат активни во текот на целиот живот.

## ЗАКЛУЧОК

Комбинацијата на промовирањето на здравата исхрана и физичката активност и нивната примена е најдоброто можно решение и добитна комбинација за намалување на прекумерната телесна тежина и дебелина кај децата ширум светот и во Република Македонија. Децата, треба да се едуцираат и информираат околу значењето на правилната исхрана и редовна физичка активност. Не треба да им се забранува да ја користат модерната технологија, но потребно е да се воспостави баланс.

Во Република Македонија треба да се прават напори да се изградат личности кои ја имаат предноста на познавање и користење на технологијата, но го задржале и чувството и способноста за реален живот.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Булдиоски, Д. (2009). [Истражување] Скопје: децата и медиумите. Комуникации.

<sup>28</sup> Davidov-Kesar, D. (2016). Fizička aktivnost u borbi protiv gojaznosti kod dece. Политика. <http://www.politika.rs/sr/clanak/365410/Fizicka-aktivnost-u-borbi-protiv-gojaznosti-kod-dece> (Пристапено на 5 Мај 2018).

<http://komunikacii.net/12/17/deca-mediumi/>  
(Пристапено на 28.05.2018).

2. Davidov-Kesar, D. (2016). Fizička aktivnost u borbi protiv gojaznosti kod dece. Политика.

<http://www.politika.rs/sr/clanak/365410/Fizicka-aktivnost-u-borbi-protiv-gojaznosti-kod-dece> (Пристапено на 5 Мај 2018).

3. Deutsche Welle online. (2018). Македонските деца се' подебели. <http://www.dw.com/mk/македонските-деца-се-подебели/a-15463883> (Пристапено на 29 Април 2018)

4. Доктори.мк. <https://tocka.com.mk/vesti/65886/otkrijte-go-vasiot-indeks-na-telesna-tezina-body-mass-index> (Пристапено на 30 Април 2018).

5. 24 Вести. Алармантни податоци за дебелината кај децата. <https://www.24.mk/alarmantni-podatoci-za-debelinata-kaj-decata> (Пристапено на 3 Мај 2018).

6. Ebbeling, CB, Pawlak, DB, Ludwig, DS. "Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure". *The Lancet*. (2002). Vol. 360, No. 9331, pp. 473-482.

7. Front.mk. (2018). Секое трето дете во Македонија има проблем со прекумерна тежина. <http://front.mk/?p=7897> (Пристапено на 30 Април 2018).

8. Gradinas, M. (2018). Sve više gojazne dece. Moj pedijatar online. <http://www.mojpedijatar.co.rs/gojaznost-kod-dece/> (Пристапено на 30 Април 2018).

9. Grove, KL, Smith, MS. (2003). "Ontogeny of the hypothalamic neuropeptide Y system". *Physiol Behav*. Vol. 79, pp. 47-63.

10. Haslam, DW, James, WP. (2005). "Obesity". *Lancet*. Vol. 366, No. 9492, pp 1197-209.

11. Hedley, AA, Ogden, CL, Johanson, CL, Carrol, MD, Curtin, LR, Flegal, KM. Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002. *JAMA*. 2004;Vol. 291, pp. 2847-50.

12. IOM Committee on Prevention of Obesity in Children and Youth. (2004). Preventing Childhood Obesity: Health in the Balance. Institute of medicine of the national academies.

<http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2004/Preventing-Childhood-Obesity-Health-in-the-Balance.aspx> (Пристапено на 03 Мај 2018).

13. Livingstone, MB et al. "How active are we? Levels of routine physical activity in children and adults". *Proc Nutr Soc*. (2003). Vol. 62, pp. 681-701.

14. Lobstein, T., Baur, L., Uauy, R. (2004). "Obesity in children and young people: a crisis in public health". *Obes Rev*. Vol. 5, No. 1, pp. 4-104.

15. Нетпрес. Расте бројот на дебели деца во земјава. (2014). <http://netpress.com.mk/raste-brojot-na-debeli-deca-vo-zemjava/> (Пристапено на 30 Април 2018).

16. NewTime. (2014). Дебелината кај децата води кон болести. <https://daily.mk/vesti/debelinata-kaj-decata-vodi-bolesti-1> (Пристапено на 3 Мај 2018).

17. Ogden, CL., Carroll, MD., Curtin, LR., McDowell, MA., Tabak, CJ., Flegal, KM. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA*. Vol. 295, pp. 1549-55;

18. Петкова, М. (2012). Откријте го вашиот индекс на телесна тежина - body mass index. Centers for Disease Control and Prevention. About Child and Teen BMI. (2015). [https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html) (Пристапено на 08.05.2018).

19. Proctor, MH et al. "Television viewing and change in body fat from preschool to early adolescence: The Family Childrens Study". *Int J Obes Relat Metab Disord*. (2003). Vol. 27, pp. 827-33.

20. Report of a WHO Consultation (WHO Technical Report Series 894). Obesity:



preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization, 2000.

21. Sitel online. Зголемен бројот на дебели деца во Македонија. (2017). <https://sitel.com.mk/sitel-tema-zgolemen-brojot-na-debeli-deca-vo-makedonija> (Пристапено на 30 Април 2018).

22. Vesti.mk. (2017). Причина за порастот на дебелината во Македонија се слабата физичка активност и честото јадење преработена храна.

<http://vesti.mk/read/news/14307332/4933779/prichina-za-porastot-na-debelinata-vo-makedonija-se-slabata-fizichka-aktivnost-i-chestoto-jadenje-prerabotena-hrana>

(Пристапено на 29 Април 2018).

23. Vesti.mk. (2017). Загрижувачки пораст на бројот на дебели деца и тинејџери.

<http://vesti.mk/read/news/14307405/4933811/zagrizhuvachki-porast-na-brojot-na-debeli-deca-i-tinejdjeri> (Пристапено на 3 Мај 2018).

24. Vukomanović, G. Kako se leči gojaznost kod dece. <https://www.yumama.com/dete/zdravlje2/1006-kako-se-leci-gojaznost-kod-dece.html>

(Пристапено на 30 Април 2018).

25. Wang, Y, Lobstein, T. (2006). “Worldwide trends in childhood overweight and obesity”. *Int J Pediatr Obes*. Vol. 1, No. 1, pp. 11-25.

26. Wang, Y, Moteiro, C, Popkin BM. (2002). “Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia”. *Am J Clin Nutr*. Vol. 75, pp. 971-977.